

Rezept

# Kürbissuppe mit Äpfeln und Curry

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Äpfeln und Curry, am 28.06.2026

## Zutaten

|                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| <b>700 g</b> Hokkaidokürbis   | <b>1 große</b> Zwiebel   |
| <b>500 g</b> säuerliche Äpfel | <b>1 EL</b> Zitronensaft |
| <b>2 EL</b> Öl                | <b>1 EL</b> Currypulver  |
| <b>1 l</b> Gemüsebrühe        | Salz                     |
| Pfeffer aus der Mühle         | <b>1 Bund</b> Petersilie |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

## Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, putzen und klein schneiden, die Fasern und Kerne herauskratzen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Äpfel waschen, gut trocken reiben, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Zwei Apfelviertel grob raspeln, mit dem Zitronensaft mischen und beiseitestellen. Die übrigen Viertel schälen und grob würfeln.
2. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Kürbisstücke und Apfelwürfel hinzufügen und andünsten. Das Currypulver darüberstäuben und kurz anschwitzen, dann die Brühe dazugießen. Alles aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Min. köcheln lassen.
3. Die Suppe mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Wieder aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, Apfelraspel und Petersilie darübergeben.